

Le Café philosophique du Village

Session Automne 2019 – 2^e rencontre

Rencontres du	15 et 17 octobre 2019
Thème	Peut-on donner un sens à la souffrance ?
Textes en appui	Eric Delassus : Souffrance et jouissance dans la philosophie de Spinoza . Archive ouverte HAL, déc 2011 Daniel Mercier : La souffrance a-t-elle un sens ? , blog de l'association <i>Philo Sophia, café philosophique de La Domicienne (Languedoc, France)</i> , novembre 2011 Catherine Perrotin : Regard du philosophe sur la souffrance de l'être humain . <i>InfoKara</i> , vol. 21: 1, 2006.

Synthèse de la discussion

Souffre-t-on moins aujourd'hui qu'avant ? Nous tendons à croire que les gens subissent moins de douleur physique avec les progrès de la médecine et des médicaments, mais qu'il y aurait plus de souffrance psychologique ou qu'elle serait plus diffuse. L'idée est proposée que la nature de la souffrance se modifierait avec l'évolution de l'humanité. Ce dont souffraient nos ancêtres peut paraître banal aujourd'hui car on a plus de moyens d'y remédier; on y porte donc moins attention. Il est possible que ce soit plutôt l'expression de la souffrance qui soit différente. Il faut dire qu'autrefois, on parlait peu de sa souffrance, il était normal de souffrir jusqu'à un certain point, car cela menait au ciel. C'est aussi l'héritage judéo-chrétien qui faisait accepter mieux son sort : *Quand on est né pour un petit pain...* Les occasions de souffrance s'avèrent diversifiées de nos jours et plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce fait. Ainsi, une plus grande liberté nous exposerait à plus de risques de souffrir. De plus, semble-t-il, la société de consommation ajoute des souffrances : la publicité fait naître plus de désirs et leur satisfaction n'est jamais complètement atteinte; ce n'est pas tout le monde qui est capable de résister à la pression marchande et se contenter de ce qu'il a. En conséquence, que de souffrance se trouve sous l'endettement, le stress, la dépression, la détérioration des relations humaines, l'exclusion sociale... Par ailleurs, il n'y a pas seulement les désirs matériels, mais aussi les attentes qui nous font souffrir. Alors qu'autrefois l'encadrement de la société pouvait protéger contre la souffrance psychologique, plus de gens cherchent un sens à leur vie dans les sociétés modernes qui offrent moins de repères sociaux et spirituels.

La recherche du bonheur est sur toutes les lèvres aujourd'hui, est-ce ce qui rend la souffrance tout à fait intolérable pour plusieurs ? *Rechercher le bonheur ne signifie pas nécessairement éliminer la souffrance, avance-t-on. On peut souffrir et en même temps vivre des moments de joie : apprécier un coucher de soleil, vivre un rapprochement familial... Revendiquer un droit au bonheur, n'est-ce pas un réflexe de la société de consommation ? On nous fait croire que le bonheur est de consommer. On a beaucoup de désirs, nés du bombardement de publicité; ne mérite-t-on pas ce bonheur qui nous est promis ? Cette tyrannie du bonheur ne le rend pas à la portée de tous : on ne naît pas avec des chances égales de santé, d'argent, de talents... Il y a forcément des perdants et ils souffrent. On constate que les jeunes vivent beaucoup d'anxiété en lien avec l'environnement, mais aussi avec l'obligation de performance. Les enfants dès la garderie sont régimentés dans un horaire où tout va vite, ça devient un cadre très étroit. Les jeunes parents ont-ils le choix s'ils veulent arriver à quelque chose ? En vieillissant, on serait plus apte à trouver la joie - le vrai bonheur - parce que nos attentes diminuent et qu'on a le temps d'apprécier le moment présent; on devient plus serein car on n'a rien à prouver; on peut éviter les situations qui nous ont fait jadis souffrir. La quête du bonheur fait place à la quête de sens. C'est la souffrance qui nous amène à rechercher le bonheur, explique une participante. On est malheureux parce qu'on a des attentes ou des désirs qui nous font vouloir plus. C'est dans des choses plus simples que ce qu'on pense qu'on va le trouver. C'est à l'intérieur de soi qu'est le bonheur, jamais à l'extérieur.*

Toutes les souffrances sont-elles néfastes ? Non, l'épreuve a la capacité de nous faire grandir comme de nous faire couler : un accouchement, un marathon, l'entrée d'un enfant en garderie ou d'un conjoint en CHSLD. Tout dépend de la façon de réagir à la souffrance. La douleur physique comme la souffrance psychologique donnent un signal que quelque chose ne fonctionne pas et qu'il faut modifier notre façon de vivre pour s'en sortir. Certes sur le coup, la souffrance paraît néfaste avec le sentiment d'impuissance et la perspective de la

mort, mais ne peut-elle pas être apprivoisée ? Il s'agit de se faire à l'idée, d'accepter, de chercher des avenues, de s'adapter : *C'est là, qu'est-ce que je peux faire avec maintenant ?* Peut-on voir ça autrement et essayer d'y donner un sens ? Quand on passe au travers, on réalise combien la vie est belle. *Qui je serais aujourd'hui si je n'avais pas eu cette souffrance-là ?* reconnaît une participante. Que de chefs d'œuvre ont été réalisés dans la souffrance ! Que de personnes ont grandi en sagesse et en connaissance de soi face à un mal de vivre existentiel ! Dire que pour cela, il faille passer par toutes sortes de souffrances ! Il y a les souffrances qui sont liées à des étapes de vie et qui sont nécessaires pour avancer. Il y a les expériences douloureuses qui ont rapproché des familles. Il y a les événements malheureux qui nous obligent à une remise en question pour obtenir un meilleur équilibre. Il y a aussi des souffrances qui nous enfoncent, comme la jalousie, les remords. Le bouddhisme nous apprend que ce sont des constructions mentales qui viennent de notre ignorance; le travail sur soi peut nous amener à voir la réalité autrement. Si on réussit à la surmonter, la souffrance n'a pas été néfaste, mais nous a permis de progresser.

Pourquoi nous sentons-nous coupable quand nous souffrons ? Disons d'abord qu'on ne se sent pas toujours coupable dans la souffrance. Ce sont sans doute nos racines judéo-chrétiennes qui nous font rechercher la cause de notre malheur en se questionnant : *Pourquoi moi ? Comment en suis-je arrivé là ? Est-ce que j'aurais pu faire plus ?* Il y a aussi la responsabilité, le devoir de répondre au problème qui arrive, de rétablir l'équilibre. On cherche son erreur ou du moins la solution pour remédier à la souffrance. On peut aussi se sentir coupable du fait qu'on ne trouve aucun moyen d'en sortir ni une meilleure façon de vivre. On recherche une puissance d'agir et si on ne trouve pas de solution, ça se vire contre soi, avec le sentiment d'être soi-même la faille. On peut en outre se sentir coupable d'accaparer les gens, d'être toujours celui qui demande de l'aide; ce malaise augmente notre souffrance. En fait, ça ne sert à rien de se sentir coupable, ni de se sentir victime. La question à se poser est : *Comment je vais vivre avec cette condition et qu'est-ce qui va m'aider à aller mieux ?* Il faut se donner le temps; il s'agit d'accueillir notre souffrance, d'aller chercher de l'aide au besoin pour voir comment s'en sortir.

Si souffrir c'est subir, quelle liberté nous reste-t-il dans la souffrance ? Certes, la souffrance nous place dans une passivité du fait qu'elle n'a pas été voulue, mais un choix se dessine peu à peu : *Vais-je subir ou vivre cette souffrance ?* L'échange du groupe nous fait découvrir que la souffrance laisse plein d'espace de liberté. Liberté d'accepter la souffrance ou de la refuser. Liberté de la combattre ou d'en être victime. Liberté de prendre le médicament qui apaise la douleur ou le refuser pour avoir son esprit tout à soi. Liberté de repousser l'aide offerte pour mener son propre combat ou d'accepter l'aide comme un don d'amour. Liberté de revoir nos priorités en se centrant sur ce qui est important maintenant, liberté de dire non à ce qu'on disait oui avant. Liberté de transcender la dualité de la vie, d'accepter qu'elle comporte des hauts et des bas, des souffrances et des joies. Voir la souffrance comme un tout immuable ou comme une série d'événements passagers, avec ses moments de pointe et d'accalmie. Juger que les décisions ont été prises au meilleur de sa connaissance du moment ou les remettre en question. Chercher des solutions dans les chemins inexplorés ou abandonner. Constater avec lucidité que l'on est capable du meilleur comme du pire selon l'occasion et se pardonner. Se satisfaire de la vie qu'on a vécu en examinant ce qu'on a accompli ou tenter de réaliser un dernier rêve. Faire un bilan de vie en préparant notre testament spirituel ou partir sans laisser d'adresse. Et l'ultime liberté : accepter la souffrance si on ne peut pas la soulager ou choisir la mort comme porte de sortie (par suicide ou aide médicale à mourir). À chacun de choisir !

Peut-on donner un sens à la souffrance ?

Il n'existe pas de vie sans souffrance. Vivre, c'est rechercher l'équilibre entre la joie et la souffrance. *On reçoit la souffrance qu'on peut supporter*, disait ma grand-mère. Faire face à sa souffrance ou accompagner celle des autres, c'est se donner l'occasion de grandir, se connaître davantage et adopter un mode de vie convenant mieux à ce que je suis maintenant. La souffrance peut être vue comme une perte, mais ce qui se termine est une expérience de vie qui a été belle et qui fait encore partie de ce que je suis. La grande souffrance nous fait revenir à l'essentiel. *Si je devais mourir demain, qu'est-ce qui mériterait que j'y consacre mon temps ?* Ce n'est pas tant à la souffrance qu'il importe de donner du sens, mais à ce qui nous reste de vie : *Qu'est-ce qu'on peut encore faire de bien ? Qu'est-ce qu'on peut construire sur notre souffrance ?* Ça peut être simplement d'accueillir l'amour des autres et le redonner.